

健康

睡得香,是世界卫生组织评定人类健康的一个标准。人类一生约有1/3的时间处于睡眠之中,睡眠的重要性仅次于呼吸和心跳,古人也有“一夕不卧,百日不复”之说。但现实情况却是,越来越多的人在受睡眠障碍的困扰,一项调查显示,中国人的睡眠障碍发生率已达30%。如何应对失眠?中医是不是有更好的办法?本周四,著名中医失眠专家施明将来快报,参与“2012乐活健康·中医药文化节”的第五场讲座,有睡眠障碍的市民可通过96060报名预约。此项活动由现代快报与南京市科协科普作家协会共同主办,南京尊然坊老中医门诊承办,特邀各路名医、养生达人共同参与,推广中医文化,传承国药精粹。

□现代快报记者 张弛



有失眠? 找施明

上海中医失眠专家施明周四来快报

■“2012乐活健康·中医药文化节”第五场讲座欢迎读者参与
 ■现场听课者均可获得健康礼品一份

老人每天应该睡多久?

在很多人看来,人老了,觉少了,睡眠时间比年轻人短,是正常的。施明认为,其实这是一种误解。老年人由于气血阴阳俱亏,营血亏少而卫气攻伐,所以有“少寐”的现象。但这并不等于生理睡眠需要减少。相反,老年人睡眠深度变浅,质量不佳,反而应该增加睡眠时间,其中以增加午睡尤为重要。老年人就一般健康状况而言,每天的睡眠时间建议是:60~70岁9小时左右,70~90岁10小时左右,90岁以上10~12小时左右。

有基础病的老人更容易失眠

资料显示显示,35~55岁是当今失眠症发病的集中年龄

段,其中以脑力劳动者为主。但不能忽视的是,在失眠门诊,还有不少老年人。他们的失眠与其自身的各种疾病密切相关——多数老年人患有心脑血管病、呼吸系统疾病,以及其他退行性脊椎病、颈椎病、类风湿性关节炎等,它们因为疾病本身或伴有症状而影响睡眠,加重老年人的失眠。另外,一些老年人因治疗疾病所服用的药物,也会诱发失眠,比如一些脑血管及周围血管扩张的药,抗心绞痛、抗高血压的药。

长期失眠会诱发多种病症

长期失眠会引起人体免疫功能降低和代谢功能紊乱,引发多种疾病。现代科学研究证实,有近90种病症与长期失眠之间存在较大的相关性,比如

肥胖、高血压、心脏病、消化系统疾病、肿瘤等,有些患者甚至因为失眠出现了消极厌世的情绪。

在失眠专科门诊,施明经常会遇到一些失眠患者,既受失眠的折磨,又摆脱不了对安眠药的依赖,非常痛苦。他曾调查了820例失眠症患者,发现其中有670例(占81.71%)在就诊前已服用了安眠药,其中有近70%的患者对这些药物产生了明显的依赖,并有不同程度的不良反应,比如白天昏沉,注意力不集中、内分泌紊乱等。面对这些患者,中医显示出了独特优势。

中医治失眠有优势

中医治疗失眠已有几千年的历史,我国历代医家应用中医药治疗失眠症积累了丰富的经验。施明生于中医世家,自幼

秉承先父施闻鸡先生的教诲,自1988年起从事失眠症的临床医疗研究。施闻鸡先生治疗失眠症主张“调其所逆,除其所害”,意思就是,治疗失眠,首先要找出原因,如果失眠是由脏腑功能紊乱引起的,就先把紊乱的脏腑功能调整好,这样失眠现象自然就会消失。施明在总结父亲学术思想和临床经验的基础上,结合当今失眠患者的临床症候特点,将失眠症分为八个临床症型。针对不同的症型,运用中医药治疗,一般都能获得不错的疗效。此外,施明还借助中医药,帮助患者摆脱了对安眠药的依赖,他还将这项临床研究写成论文发表在2004年的《上海中医药杂志》上。如果您或家人,有长期失眠或近期睡不好的现象,不妨本周四上午来现代快报,听听施明的建议。

i健康

以下内容详见“现代快报精品周刊”



明年起食品包装上必须标注“过敏原”,你对食品过敏标注了解吗?本期我们一起来看看吧。

《i健康》是《健康》在移动终端上的电子呈现。在App store 或安卓市场下载“现代快报精品周刊”,在书架上找到本期封面,即可阅读《i健康》!



讲座提醒

时间:12月13日(周四)上午9:30-11:30
 主题:《施明话失眠》
 主讲专家:施明
 讲座地址:现代快报社8楼大会议室(南京市洪武北路55号置地广场,南京文化艺术中心旁)
 公交线路:2、26、30、46路至新街口下,68、29、163、27、60路至长江路站下。
 特别提醒:听课之前请拨打现代快报读者热线96060预约

专家介绍

施明,著名中医失眠专家,生于中医世家,从事中医药临床医疗工作30余年。任中国睡眠研究会睡眠障碍专业委员会委员、上海市中医失眠症医疗协作中心副主任,上海市中西医结合学会心身医学专业委员会副主任,中医门诊部失眠专科主任医师。发表学术论文数十篇,主编、合编失眠专著3本,作为主要负责人之一,先后承担国家中医药管理局、上海市科委、卫生局科研课题10余项。获科技成果及成果奖多项,转让合作开发科技成果产品3项,获发明专利3项。擅长用中医药治疗各种类型失眠症、抑郁症、焦虑症和戒除对镇静催眠类西药(安眠药)的依赖,在社会上有“有失眠,找施明”之赞誉。施明领衔的专家团队通过中医治疗已经为全国各地数千名失眠患者解决了问题。市民如有睡眠问题,可通过025-87790489预约问诊。

主编:朱惠蓉 责编:任红娟 美编:江佳琪 组版:郝沙沙

现代快报 健康周刊

江苏省属医疗单位

部队医院

南京市属医疗单位



知名院长领衔

快报全科专家团



全科专家团系列之一
 《健康周刊》逢周一出版

